



12月 給食だより



令和7年11月28日発行

由利本荘市立尾崎小学校

月	火	水	木	金
1日 ごはん いわしのみぞれに やさいのにびたし じやがいものみそしる	2日 ごはん ぼうぎょうざ ホイコーロー ^{こまつな} のスープ	3日 ごはん ぶたにくとあつあげの みそいため せんべいじる	4日 まるパン ハンバーグのきのこソース コーンソテー ^か ブラウンシチュー	5日 ガパオライス (めだまやきふう オムレツ) だいこんのスープ
由利本荘市産のおいしい新米で、お米クイズを行います。11月に食べた、つぶぞろい、秋のきらめき、あきたこまち、コシヒカリの4種類のお米の中から、3種類のお米が登場します。毎日違うお米を炊いたごはんなので、よく噛んで味わい、違いを見つけて、全問正解を目指しましょう!			ブラウンシチューは、ビーフシチューをイメージした茶色のシチューです。体が温まるので、風邪予防に役立ちます。	生の大根は消化吸収を助け、加熱した大根は体を温めてくれます。食物繊維も豊富なので、体の調子を整えます。
8日 ごはん にくだんご やさいのさっぱりいため みそワンタンスープ	9日 ごはん さばのみそに やさいいため さわにわん	10日 ★TDKからの ひとめぼれごはん とりにくのマーマレードに きりぼしだいこんのいために とうふのみそしる	11日 まるパン いちごジャム ごもくうどん ポテトソテー	12日 ハヤシライス おんやさいサラダ (ごまドレッシング)
大豆・米(米麹)・塩を主原料にして作る「みそ」は、日本が誇る発酵調味料のひとつです。みそのおいしさを味わって食べましょう。	ごはんをよく噛んでいると、だんだんと甘くなっています。だ液の酵素の力で、ごはんのでんぶんが糖に分解されるためです。	TDKから由利本荘市内の小学校に、お米の無償提供がありました。無農薬の「ひとめぼれ」です。感謝していただきましょう。	「五目」は、「五種類の」という意味ではなく「色々な」という意味で使われます。色々な食材のおいしさを楽しみましょう。	給食で食べている豚肉は、秋田県産の物を使用しています。豊かな自然やきれいな水が豊富な秋田県は、畜産業が盛んです。
15日 かみかみぶたん なめこのみそしる	16日 ★5ねんせいの ひとめぼれごはん さばのみりんやき ひじきのいために ぐだくさんみそしる	17日 ごはん メンチカツ ポテトきんぴら たまふのみそしる	18日 まるパン とりにくのマスタードやき やさいソテー ^か コーンポタージュ	19日 ごはん 焼きシュウマイ チャプチエ チンゲンサイのスープ
なめこのぬめりは、食物繊維の一種です。多く摂りがちなナトリウムや脂質の排出を助け、生活習慣病の予防に役立ちます。	5年生が田植え・稻刈りを行ったお米を、尾崎小学校のみんなでいただきます。感謝の気持ちで、味わっていただきましょう。	水が冷たい冬は、手洗いがおろそかになりますがちです。食中毒や感染症を予防するためにも、石けんでしっかりと洗いましょう。	トウモロコシの甘みやおいしさがたっぷりのコーンポタージュには、粒のトウモロコシと、すりつぶしたトウモロコシを使っています。	シュウマイは蒸し器で蒸す物が一般的ですが、尾崎小学校の給食ではオーブンで焼いて作るので、うま味がギュッと濃縮されます。
22日 冬至 ごはん いわしのごまみそに にくやさいいため かぼちゃのみそしる はちみつゆずゼリー	23日 ブルコギどん はくさいのみそしる	24日 ごはん とりにくのごまみそやき ゆでやさい (わふうドレッシング) はなふのすまじる	25日 クリスマス ポークカレー ふくじんづけ おんやさいサラダ (たまねぎドレッシング) セレクトケーキ	牛乳は毎日つきます 物資の都合により 献立が変更になる 場合があります。
1年で一番短くなる日が「冬至」です。ゆず湯に入つて身を清め、小豆やかぼちゃを食べる風習があります。	もうすぐ冬休みですね。夜更かしをしたり、食生活が乱れたりすると、体調を崩しやすくなります。注意しましょう。	小麦粉から作られる麺は、色々な形に加工され、見た目も楽しめる食品です。先週は丸い麺で、今回は花の形の麺です。違いを楽しみましょう。	給食委員会のアンケート結果を受けて、自分で選ぶセレクトケーキにしました。米粉と豆乳を使った、ヘルシーなケーキです。	

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

発熱や腹痛などの体調不良で学校をお休みしている人がたくさんいます。

ひと人は、弱った胃腸を刺激しないように、消化の良いものを体調に合わせて食べて、回復を促しましょう。

早く良くなって、また元気いっぱいに学校生活を送りましょう。

元気な人は、これからも風邪をひかずに元気いっぱいに生きるために、毎日の食事を好き嫌いなく食べましょう。

右側に、風邪予防に役立つ栄養素をいくつか紹介しますので、参考にしてください。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

ビタミンC

ビタミンE